

## El 1r dia sense tabac...

- Inicia el dia amb la major tranquil·litat possible. Intenta evitar l'estrès del dia a dia.
- Beu abundants líquids, aigua, suc natural... Fes 5 menjades lleugeres durant el dia, evita menjar pesats.
- Sigues positiu, el primer dia és el més difícil de superar, pensa que demà serà més fàcil. No caigues en l'error de dir-te a tu mateix: *"per un cigarret no passa res"*, ja que aquest pensament condueix automàticament a fumar un cigarret més i tornar ràpidament on estaves abans.
- Reafirma't en la teua decisió, comunica a tots els teus coneeguts que estàs deixant de fumar, així serà més fàcil que no t'ofereixin tabac, que respectin i et recolzin en la teua decisió.



### Pla Municipal sobre Drogues

Ajuntament d'Eivissa  
C/Canàries 35, edif. CETIS 4a planta  
07800 Eivissa  
tel. 971 39 76 00 - ext. 24230 – [pmd@eivissa.es](mailto:pmd@eivissa.es)

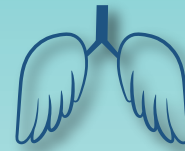
# ALLIBERA'T! Deixa de fumar





## Què guanyes si abandones el consum de tabac?

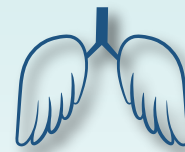
- Augmentes la teua expectativa i qualitat de vida.
- Redueixes la probabilitat de patir malalties com càncer, problemes de cor, respiratòries i digestives.
- Notaràs que respires millor i que pots fer més exercici físic amb menys esforç!
- El menjar tindrà millor gust, recuperes el sentit del gust i l'olfacte.
- Sentiràs bona olor a la teua roba, a casa, etc. Desapareix el mal alè!
- Desapareixen les taques de les dents i dels dits.
- Estalviaràs diners, la teua economia t'ho agrairà!
- Si tens fills, els estaràs donant un exemple molt positiu, recorda que el fill d'un fumador té més probabilitat de ser fumador que el d'una altra persona que no fuma.
- És molt important... guanyaràs confiança en tu mateix en superar la teua dependència al tabac.
- Contribueixes a la creació d'espais sense fum, recorda que és una estratègia que permet garantir que els infants i les persones que no fumen millorin la seua qualitat de vida.



## Recorda que...

**El tabac és una de les substàncies més addictives i que causen més morts al cap de l'any a Espanya. Si fumes...**

- Tens més risc de patir infeccions respiratòries, tos persistent i molèsties digestives.
- Augmenta el risc de patir diferents tipus de càncer (pulmó, laringe, etc.), malalties respiratòries (bronquitis crònica, EPOC, efisema pulmonar, etc.) així com infart de miocardi.
- Si ets dona, fumar a més pot causar osteoporosi, reducció de la fertilitat, augment de taxa d'aborts, parts prematurs i incrementa el risc de baix pes en nadons.



## Com ho puc fer? No sé per on començar!

- Molt important, fixa't una data per deixar de fumar i comunica-ho a la teua gent.
- Retira tots els objectes relacionats amb tabac: cendrer, encenedor, etc.
- Modifica les situacions on sols fumar (ex: moment del café).
- Mou-te!!! L'exercici físic t'ajudarà a mantenir-te entretingut i a controlar el pes que, en alguns casos, es guanya en abandonar el consum de tabac.